

NABÍDKA AKCÍ STŘEDISKA ELJON 2018



20. + 21. JAK SI UDRŽET DOBROU PAMĚŤ I VE VYŠŠÍM VĚKU

Termíny: 14. - 18. 5., 17. - 21. 9.

Lektor: Ing. Eva Outratová, členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging
Tento pobyt je určen především pro seniory - udělejte něco pro svou hlavu i tělo. Čeká vás základní kurs kognitivního trénování paměti jako prevence neduhů stáří, lehké kondiční cvičení v přírodě, možnost polodenních vycházek do okolí Špindlerova Mlýna, večer možnost společných posezení u hořícího krbu, promítání filmů, ...

53. - 55. SETKÁNÍ ZDRAVOTNÍKŮ

Termíny: 4. - 7. 6., 11. - 14. 6., 10. - 13. 9.

Lektor: MUDr. Marie Svatošová, zakladatelka hospicového hnutí v ČR

na 2. a 3. termín také Jana Sieberová z Domácího hospice Duha v Hořicích

Další z již tradičních setkání zaměstnanců hospiců i všech ostatních dlouhodobě pečujících o těžce nemocné a umírající. Tento pobyt je koncipován jako prevence proti syndromu vyhoření - přijďte si k nám odpočinout, ten, kdo hodně dává, potřebuje i sám přijímat.

1. VÍKEND PRO FOTOGRAFY

Termín: 8. - 10.6.

Lektor: Bob Dvořák, absolvent Institutu výtvarné fotografie, externí TV kameraman

Přednášky s praktickými ukázkami o technikách focení: krajina, portrét, makro, architektura, děti a domácí mazlíčkové, reportážní foto, reprodukce, focení v mlze, na sněhu, u moře, ve skalách, focení divoké zvěře a ptáků, focení při daném světle a s bleskem, pohlednice a PéEfka, otázky a odpovědi. Není hrdinství něco vyfotit, ale snímek ve fotoeditoru dotáhnout, nebo vymazat. Proto se naučíme i několik snadných kouzel na rychlou a efektivní úpravu snímků v PC: Rychlá úprava barev, jasů, kontrastu, odstranění nežádoucích objektů (telegrafní dráty, dopravní značky a vše, co kazí snímek). Každý si vyzkouší práci s kvalitní foto technikou: (širokoúhlé objektivy, teleobjektivy, systémové blesky, stativy, kamera, fotoeditor...)

9. PRIMA TÝDEN ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Termín: 16. - 21. 7.

Lektor: dipl. fyzioterapeut Bob Dvořák

Praktická i teoretická výuka zdravého životního stylu, nové poznatky z praxe. Dozvíte se např. o principech tradiční lidové medicíny bez chemie a prášků, jak se vypořádat s únavou, zimomřivostí, s problémy zažívání, jak na kožní problémy, jak na ženské problémy, jak na bolavé klouby, padání vlasů, čtyři příčiny bolestí hlavy, páteř, tuhé svaly a křeče, ... atd.. Prima týden je prostě prima!

34. - 36. DUCHOVNÍ OBNOVA PRO MANŽELSKÉ PÁRY

Termíny: 4. - 7. 10. P. Martin Sedloň OMI; 11. - 14. 10., 18. - 21. 10. P. Jiří Šlégr

Právě pro Vás, kdo se chcete vydat na putování krajinou svého bytí a objevovat poklady s tím spojené, je určena tato akce. Krása našich nejvyšších hor a ticho podkrovní kaple jako obvykle nebude chybět. Tato akce je vhodná pro ty, kdo mají chuť a touhu prožít v prostředí hor setkání s Bohem a se sebou samými.

5. POUSTEVNICKÝ POBYT NA ELJONU

Termín: 12. - 16. 11.

Lektor: P. Günther Ecklbauer OMI

Prostředí vhodné k modlitbě, odpočinku a rozjímání ve více než 200 let staré, zrekonstruované budově katolické fary; prostory ticha bez televize a radia; ubytování v pokojích nesoucích jména světců; kdykoli přístupnou horskou podkrovní kapli zasvěcenou Panně Marii a patronce misí sv. Terezii z Lisieux; posezení ve venkovním altánu, u krbu ve společenské místnosti nebo před hořícím ohněm venku u ohniště; možnost procházek a horských tur po krkonošských kopcích, protože ze střediska Eljon do krásné přírody je to jen několik kroků...

2. PERNÍKOVÝ VÍKEND

Termín: 23. - 25. 11.

Lektor: Marie Křižalkovičová - dlouholetá specialista v oboru

Přijďte tvořit z perníku. Budeme experimentovat s různými způsoby pečení i zdobení, tvořit spékáním, vykrajováním i prostorovým pečením. Na zdobení použijeme marcipán, čokoládu i klasickou polevu a cukrovinky. Akce je vhodná i pro rodiny s dětmi. Získané zkušenosti se budou jistě hodit pro adventní či vánoční domácí dobroty...

19. + 20. ADVENTNÍ VÍKEND TICHA

Termíny: 30. 11. - 2. 12., 7. - 9. 12.

Lektor: P. Jiří Šlégr

Adventní čas je plný tajemství a očekávání. Vydejme se společně na cestu za tajemstvím, které s sebou přinesl a stále přináší sám Ježíš Kristus. Každý den bude v tomto duchovním cvičení co nejvíce prostoru pro ticho a osobní modlitbu, na programu bude samozřejmě mše svatá, 2x denně společné setkání nad Písmem svatým, možnost adorace v podkrovní horské kapli, procházky přírodou a jiné. Tento víkend je určen pouze pro dospělé. Ticho střediska Eljon a krása našich nejvyšších hor budou našimi věrnými společníky.

Podrobnosti k jednotlivým akcím Vám rádi zašleme spolu s pozvánkou.

Více informací a přihlášky:

Těšíme se na Vás!



Středisko Eljon o.p.s.,

543 51 Špindlerův Mlýn 33,

mobil: 732 580 154 po - pá 9 - 16 hod.,

info@eljon.cz, IČ 25937405,

č. účtu: 1304088309/0800,

www.eljon.cz

Když chceš jít rychle, jdi sám. Když chceš dojít daleko, jdi společně!
africké přísloví